

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ВИКОРИСТАННЯ СТЕП-АЕРОБІКИ В УРОЧНИХ ФОРМАХ ДЛЯ ДІВЧАТ 13-14 РОКІВ

Наталія МОСКАЛЕНКО, Ірина ПУХАЛЬСЬКА

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фізичне виховання – невід’ємна частина навчально-виховного процесу в школі. Сьогодні у фізичній культурі чітко сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності. В системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання. Головним завданням якої є пошук адекватних і об’єктивних методичних підходів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров’я школярів [1,3].

Значно погіршилось за останні роки здоров’я, фізичний розвиток та фізична підготовленість підростаючого покоління нашої країни, особливу увагу викликає здоров’я у дівчат – майбутніх матерів. Не остання роль у виникненні цієї ситуації належить низькій ефективності фізичного виховання [2].

Актуально стоїть питання про логічне наукове обґрунтування нетрадиційних засобів фізичного виховання, які б використовувалися в системі урочних форм занять. На сучасному етапі розвитку шкільної освіти спостерігається збільшення великої кількості різних напрямлень оздоровчої гімнастики, аеробіки та фітнесу (Т.Ю. Курцевич, 2000; С.В. Андреева, 2002; А.Г. Мастеров, 2002), які покликані забезпечити гармонійне залучення цілого ряду сприятливих показників здоров’я, фізичної підготовленості та спортивної будови тіла. Але науково-обґрунтованих рекомендацій щодо втілення сучасних форм оздоровчої роботи недостатньо для роботи в загальноосвітніх школах.

Робота виконується у відповідності до плану науково-дослідної роботи в ДІФКІС, Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури та спорту на 2001-2005 рр. за темою “Науково-методичні підходи до побудови системи фізичного виховання дітей шкільного віку,” № державної реєстрації 0101U001887.

Мета дослідження. Науково обґрунтувати методику застосування степ-аеробіки у дівчат 13-14 років на уроках фізичної культури, для підвищення інтересів до занять фізичною культурою, зміцнення здоров’я, підвищення фізичного розвитку.

Результати дослідження. Дослідження проводяться на базі навчально-виховного комплексу № 139 м. Дніпропетровська. В експерименті приймають участь дівчата 7-8 класів. Склад двох експериментальних груп і двох контрольних груп становить загальною кількістю 84 особи підібрані таким чином, щоб за біологічним віком, станом здоров’я і фізичної підготовленості вони були відносно рівні.

Кількість занять на тиждень складає 2, тривалістю 45 хвилин.

Низька оздоровча ефективність фізичного виховання сучасних учнів в багатьох аспектах пояснюється відсутністю у них необхідної мотивації та інтересу до стану свого здоров’я та фізичної підготовленості. Особливо це стосується дівчат-підлітків. Це призводить до формування іміджу сучасної дівчини: гарна фігура, походка, елегантність (Т.Ю., 2002; Поляков С.Д., Хрущев С.В., Корнеева И.Т., 2001).

Враховуючи ці факти ми розробили експериментальну програму занять зі степ-аеробіки, яка буде забезпечувати формування постійного інтересу до занять фізичною культурою і в той же час буде ефективна в плані зміцнення здоров'я, підвищення фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

При розробці програми занять нами враховувались:

- мотиваційні пріоритети - дівчата вважають, що заняття повинні бути направлені на покращення фігури, зниження надмірної ваги тіла, або збільшення при її недостатку, покращення постави, зміцнення здоров'я;
- інтерес до деяких видів рухової активності, який на думку дівчат проявляється в рухах під музику, танцювальних вправах та різних видах аеробіки, які підвищують емоційність заняття;
- інтенсивність фізичного навантаження в залежності від рівня соматичного здоров'я дівчат-підлітків та їх віку;
- диференційований підхід до підбору фізичного навантаження з урахуванням біологічного віку;
- вікові особливості підлітків.

Заняття степ-аеробікою передбачаються на уроках гімнастики. Урок складається з трьох частин: в підготовчій частині уроку використовуються вправи для підготовки м'язів ступні, базові кроки степ-аеробіки (марш, бейсік-степ, степ-тач, відкритий крок, степ-ап, степ-даун) в різних напрямках, під час яких виконуються вправи для м'язів шиї, верхнього плечевого поясу та гнучкості хребтового стовпа.

Основна частина уроку починається з вивчення основного комплексу вправ зі степ-аеробіки (5-6 вправ). До комплексу підібрані основні, базові види кроків степ-аеробіки. Вивчаються вправи комплексу послідовно, безперервно, згруповуючи спочатку по 2-3 вправи, а кінцевим результатом є виконання комплексу в цілому.

Степ-аеробіка втілена для покращення кардіореспіраторної та опорно-рухової систем організму, координації руху, рівноваги. В степ-аеробіці використовуються вправи різної направленості, неважкі за виконанням, які формують поставу, підтримують і покращують фізичні кондиції та самопочуття і настрій.

Вправи виконуються в аеробному режимі, на крупні групи м'язів, безперервно, інтенсивністю 55-65% від max ЧСС (ЧСС не повинно перевищувати 160 уд/хв). При виконанні аеробних вправ в організмі повинні здійснюватися деякі зміни, а саме:

1. Збільшення ЧСС до умовного значення;
2. Підвищення ударного об'єму кровообігу;
3. Збільшення притоку крові до працюючих м'язів;
4. Підвищення систолічного тиску;
5. Збільшення об'єму вентиляції легень;
6. Збільшення МПК;
7. Збільшення жирової прослойки.

Вправи виконуються на спеціальних тренажерах-степах. Якщо їх немає, можна використовувати гімнастичні лави. Слід відмітити, що степ – неважкий по конструкції його можна виготовити в шкільній майстерні.

Після комплексу степ-аеробіки використовувалися елементи стрейчінгу – системи вправ оснований на елементах хатха-йоги, інших східних систем: активні та пасивні, динамічні та статичні розтягування, які покращують еластичність м'язів, розвивають гнучкість, запобігають травматизму, болісні відчуття в м'язах після великих напружень.

вправи на розслаблення, які являються засобом зняття нервового напруження, прискорення процесів відновлення, досягнення відчуття спокою.

Стрейчінг триває 5-7 хвилин.

Друга частина основної частини направлена на вивчення програмного матеріалу.

В заключній частині уроку виконуються вправи на увагу, відновлення дихання, досягнення відчуття спокою.

Для підвищення емоційного фону уроку нами використовуються естафети, ігри з використанням скакалок, обручів, гімнастичних стрічок.

В основі програмування фізкультурно-оздоровчих занять був використаний принцип FITT: F (від англ. frequency) – кількість занять на тиждень; I (від англ. intensity) – характеристика навантаження, яка визначалась контролем за ЧСС; T (від англ. time) – тривалість заняття; T (від англ. type) – вид заняття висока або низькоударна аеробіка, інтенсивність [4].

Самоконтроль здійснюється за допомогою щоденників контролю за загальним станом організму дівчат і за допомогою степ-тесту – працездатність учнів (PWC_{170}).

На сьогоднішній день актуальним питанням являється диференційований підхід до підбору фізичних форм роботи, особливо в період статевої зрілості дівчат-підлітків, а також підбору фізичного навантаження в залежності від біологічного віку.

Висновок. Таким чином, запропонована методика втілення степ-аеробіки в систему урочних занять для дівчат 13-14 р., сприяє підвищенню інтересу і формуванню мотивації до занять фізичною культурою, спрямована на підвищення рівня здоров'я і фізичної підготовленості.

Література

1. Хрущев С.В., Поляков С.Д., Корнеева И.Т., Соболев А.М. Альтернативные технологии физического воспитания школьников старших классов / Сучасні досягнення валеології та спортивної медицини – Одеса. – 2001. – С.144
2. Мастеров А.Г. Методика применения нетрадиционных оздоровительных средств на уроках физической культуры с младшими школьниками. Автореферат диссертации кандидата педагогических наук. – Волгоград, 2002. – 24 с.
3. Гасюк І.Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11-14 років різних соматотипів. Автореферат дисертації кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – Львів, 2003. – 23 с.
4. Скорцова Г.А. Шейпинг в школе // Физическая культура в школе – 2001 – Выпуск 2. С. 67-73

METHODS SUBSTANTIATION OF STEPAEROBICS APPLICATION AT THE LESSONS FOR GIRLS AGED 13-14

N. Moskalenko, I. Puhalskaya

Dnipropetrovsk State Physical Culture Institute

Annotation. Scientific substantiated adoption methods of non-traditional means (step-aerobics) at the lessons of gymnastics with girls aged 13-14 are analyzed.

Key words: non-traditional means, step-aerobics, gymnastic.
